

「高蛋白質高糖質高ビタミン食で新型肺炎を克服しましょう。」

COVID-19 はパンデミックの段階に入り日本でもまだ授業や集会の見通しが立たない状況です。これに対して武漢で始まった COVID-19 は WHO 報告のように中国では、ほぼ終息し企業、学校教育も再開されつつあります。そこで、ワクチンも特効薬もない COVID-19 対策成功の一環として、国民全体の感染防御能を高めた実際の栄養指導の詳細について問い合わせたところ、中国栄養学会から下記の 10 の全国、地域の栄養指導ガイドラインを教えてくださいました。

詳細は各々のインターネット画面で見て頂くことにして、取敢えず急性の肺炎など熱性疾患は高蛋白質、高炭水化物、高ビタミン食が基本なので、その具体的摂取量を下記に示しました。ご存知のように日本では蛋白質、炭水化物の摂取量が低下し、低炭水化物食が臨床栄養でも国民の間でも流行していますが、蛋白質を糖新生に消費するので血清アルブミン値が低ければ感染に弱くなります。また高齢者が感染を受けた場合には低血糖発作の危険があります。若い女性と高齢者には BMI18 以下の危険な人も多いのです。野菜摂取量が中国の指導の約半分の 270g で、白米、白パンですから、ビタミンの多くの摂取量は推奨量を下回って、熱性疾患の場合は低血糖発作があつて危険です。

ただ、中国の野菜果物の摂取量は現在の日本人の倍ですから、適量のサプリで補う方が多いかもしれません。なお、ビタミン D は抗ウイルスペプチドのデフェンシンや LL37 を作り、ビタミン A もレチノイン酸の白血球分化で抗ウイルス性です。しかし、感染防御栄養学の第一人者の女子栄養大学客員教授の AC Ross 先生の抗インフルエンザ（COVID-19 と同じ RNA ウイルス）作用は A と D が欠乏している日本人には有効ですが、充足している人ではかえって有害です。ビタミン C も条件によりますがウイルスを防ぎます。これらから高ビタミン食とするのです。

皆様に参考にして頂き、是非日本でも COVID-19 を克服したいものです。

女子栄養大学 副学長 香川靖雄

一般人と回復期患者向け栄養食

1.十分なエネルギー

米、小麦粉、雑穀などを含む 250～400g の穀物を毎日摂取し、赤身の肉、魚などの高品質の蛋白質食品（1日あたり 150～200g）を中心に十分な蛋白質を確保。エビ、卵、大豆など、1日に卵1個、牛乳と乳製品 300g（ヨーグルトが腸内プロバイオティクスを提供、複数の選択肢）の確保に努める。調理用植物油、特に不飽和脂肪酸植物油の場合、総脂肪エネルギー比は総食事エネルギーの 25～30%とする。

2.新鮮野菜果物の摂取増加

毎日野菜 500g 以上、果物 200～350g、濃色の果物野菜を選択。

3.適切な飲料水を確保

1日 1500～2000ml、主に普通の水や茶を飲む。食事前のスープ、魚スープ、鶏スープも可。

4.野生動物の食用は厳禁

辛い刺激性の食品も避ける。

5.食欲不振、食事不足、高齢者、慢性疾患患者

栄養強化食品、特別な医療用食品、または栄養補助食品を使用して、蛋白質、ビタミン B、A、C、D、等微量栄養素を適切に補充。

6.適切な睡眠と適切な身体活動の確保。

身体活動時間は 30 分以上、日照時間の適切増加

1. 【中国营养学会妇幼营养分会】新冠疫情防控期间妇幼人群居家膳食/喂养指导建议
<https://mp.weixin.qq.com/s/m8B51Qon6-FavOsonIpORA>
2. 【中国营养学会临床营养分会】关于防治新型冠状病毒肺炎的营养建议
https://mp.weixin.qq.com/s/Q2le1tO83_oQUdnynGnPBg
3. 【中国营养学会社区营养分会】儿童、孕妇、素食者等特殊人群防治新冠病毒的饮食营养建议
https://mp.weixin.qq.com/s/n_tncOGaiCztq9ZRO2GeVQ
4. 社区居民防控新冠肺炎疫情居家膳食营养与健康管理共识
<https://mp.weixin.qq.com/s/jF6BgHNXLn4rsvNNbYi93Q>
5. 【中国营养学会糖尿病营养分会】新冠肺炎防控期间糖尿病患者居家膳食建议
<https://mp.weixin.qq.com/s/nIzqAlk1KrlHhNWGpj6kbg>
6. 【长图】有效降低儿童感染风险，疫情之下父母牢记这 4 点
<https://mp.weixin.qq.com/s/FGpfq3BLkyMnRfhffugD9w>
7. 【新书首发】抗疫期间营养膳食指导（漫画版）全书免费公开
<https://mp.weixin.qq.com/s/6N7Dz6DwkMVIrhjESGPhRQ>
8. 【广东省营养学会临床营养专业委员会】关于医院营养科在新型冠状病毒感染的肺炎防控期间医疗工作指引
<https://mp.weixin.qq.com/s/1cIRKEbbq0Fo9NvQy5k-mQ>
9. 【广东省营养学会临床营养专业委员会】关于医院食堂在新型冠状病毒感染的肺炎防控期间工作指引
<https://mp.weixin.qq.com/s/-QFij4YHjYjvy2Eyda504Q>
10. 【河南省营养学会临床营养专业委员会】新冠肺炎疫情下临床营养工作感染防控建议
<https://mp.weixin.qq.com/s/3miUf8oMvyERF7ELPEU66w>